

PAT SEIFRIED

Pat ist Team Mitglied bei People in Motion und Top-Presenter im SAFS Presenterteam. Der aufgestellte Dance-Aerobic Ausbilder, SAFS Choreographie Instructor, Dance-Aerobic Elite und Aerodance Instructor sowie Step Reebok Expert zeichnet sich durch seine motivierende, herzliche und begeisterte Art aus.

Sei es Dance Aerobic, Mixed Impact oder Step, Pat versteht es, trendige, tänzerische und vor allem nachvollziehbare Schrittkombinationen zu einer kreativen Choreographie zusammenzufügen. Unterstützt durch seinen logischen Aufbau, versprechen die Lektionen den Teilnehmern ganz bestimmt euphorische Motivation sowie jede Menge Adrenalin und Lebensfreude. Pat war von 1987-92 Formationstänzer in standard- und lateinamerikanischen Tänzen und hat so 1992 zum Aerobic gefunden.



Step Addiction "Viva la revolution"

In dieser Lektion stehen logischer, layerartiger Aufbau und viel Kreativität in der symmetrischen Choreographie im Vordergrund. Einfallsreiche und tänzerische Bewegungen, basierend auf den Grundschritten, werden die Teilnehmer faszinieren. Die Schrittkombinationen sollen den Teilnehmern Ideen vermitteln, die sie in ihren eigenen Stunden umsetzen können. Just inspire!

Es empfiehlt sich eine Step-Choreographie mit tänzerischen Elementen layerartig aufzubauen, damit die Lektion flexibel an unterschiedliche Leistungsstufen der Teilnehmer anpassbar ist. Ein Beispiel für eine Choreographie-Variante ist nachfolgend aufgelistet.

Schritt	Armbewegungen	Zeiten	Richtung
Step Addiction - Block 1 "step knee followed by knee lift"			
jazz step knee re, jazz knee lift li	jazz hands nach oben	1 - 4	on step
out in li,	freestyle	5 - 6	left
box step li	serve li	7 - 8	on step
basic step down	Freestyle	1 - 2	start pos
6-point mambo re	freestyle	3 - 8	start pos
basic step	arms inside down, outside up	1 - 4	on step
½ reverse turn re	Freestyle	5 - 8	on step
step knee kick re	latin arms → change leg side and fronts	1 - 4	opposite
over the top li	arms up and down	5 - 8	back

Schritt	Armbewegungen	Zeiten	Richtung
Step Addiction - Block 2 "surf jump "			
step knee, re	jazz hands up → change leg side	1 - 2	on step
baby mambo re nach li	re Arme nach unten ziehen	3 - 4	diagonal left
turn re	seitlich gestreckt auf Taillenhöhe	5 - 8	start pos
over the top li	over the top → change front	1 - 4	opposite
surf jump li	hands like surfing → change front	5 - 8	back
dto. li			

Schritt	Armbewegungen	Zeiten	Richtung
Step Addiction - Block 3 "triple"			
reverse turn re	freestyle	1 - 4	start pos
pade boure re (on the left) (also called triple)	Freestyle → change leg side	5 - 8	left
turn around the step li (to ri)	Freestyle → change front	1 - 4	around left
baby mambo li	arms up and down	5 - 8	opposite
dto.			

Für Workshops und Masterclasses bietet Pat folgende Lektionen an:

Dance Aerobic, Dance Step, Dance Explosion, Step Addiction, Feel the Mix, Latin Spirit



PEOPLE IN MOTION®
the event division

